

ПРИНЯТА  
Педагогическим Советом  
МДОАУ №17  
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОАУ №17  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Вотякова

# Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Спортивные танцы «Чирлидинг»

Возраст детей: 4 - 7 лет  
Срок реализации – 3 год

Автор-составитель:  
Пудовкина Ольга Александровна  
инструктор по физической культуре



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Актуальность программы.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Отличительные особенности программы .....	4
Адресат программы .....	5
Объем и срок освоения программы .....	6
Формы обучения.....	6
Особенности организации образовательного процесса .....	7
Режим занятий .....	7
<b>1.2. Цель и задачи программы .....</b>	<b>8</b>
<b>1.3. Содержание программы .....</b>	<b>9</b>
Учебный план .....	9
Учебно-тематический план. Первый год обучения (4-5 лет).....	9
Учебно-тематический план. Второй год обучения(5-6 лет) .....	19
Учебно-тематический план. Третий год обучения (6-7 лет).....	29
Содержание учебного плана 1 года обучения .....	9
Содержание учебного плана 2 года обучения .....	19
Содержание учебного плана 3 года обучения .....	29
<b>1.4. Планируемые результаты .....</b>	<b>38</b>
<b>РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>39</b>
<b>2.1. Календарный учебный график .....</b>	<b>39</b>
I год обучения .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
II год обучения.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
III год обучения .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2.2. Условия реализации программы .....</b>	<b>40</b>
Материально-техническое обеспечение .....	40
Информационное обеспечение .....	40
Кадровое обеспечение .....	41
<b>2.3. Формы аттестации.....</b>	<b>41</b>
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов .....	42
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов .....	42
<b>2.4. Оценочные материалы.....</b>	<b>42</b>
<b>2.5. Методические материалы .....</b>	<b>43</b>
Особенности организации образовательного процесса .....	43
Методы обучения .....	43
Формы организации образовательного процесса.....	44
Формы учебного занятия.....	45
Педагогические технологии .....	46
Алгоритм учебного занятия .....	46
Дидактические материалы .....	47
<b>2.6 Список литературы.....</b>	<b>48</b>
<b>3.0 Приложение .....</b>	<b>49</b>

## РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## **Пояснительная записка.**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Спортивные танцы «Чирлидинг» (далее Программа), составлена на основе методических рекомендаций содержащихся в программе дополнительного образования для детей по черлидингу Оренбургской региональной общественной организации «Федерация черлидинга». Программа модернизирована и адаптирована к особенностям образовательного учреждения и с учетом возрастных особенностей обучающихся ДОО.

#### ***Направленность упражнений чирлидинга:***

Развитие творчества детей через музыкальные движения;  
Увеличение двигательной активности детей в режиме дня;  
Формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;  
Формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;  
Определение места детей в группе посредством установления им амплуа, которое требует наличия специальных качеств;  
Положительные эмоции от выступлений на публике.

### **Актуальность программы**

На сегодняшний день наиболее острыми и требующими кардинального решения являются проблемы: детского спорта, слабая физическая подготовка и физическое развитие детей, мотивации обучающихся к здоровому образу жизни.

Реальный объем двигательной активности не обеспечивает полноценного и гармоничного физического развития, что отрицательно влияет на здоровья подрастающего поколения. В связи с этим становится значимым решение этих проблем в системе дополнительного образования, что делает данную программу актуальной. Современные условия общества, его дальнейшее развитие требует от человека высокого уровня здоровья и физической подготовки.

А также, не мало важно является совершенствование учебного процесса средствами определенного (избранного) вида двигательной деятельности. Правильно поставленная учебно-воспитательная работа с обучающимися – основа для дальнейшего совершенствования талантливых спортсменов и роста их спортивного достижения.

Чир спорт считается одним из самых зрелищных видов спорта по праву. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества личности, развиваются лидерские качества и чувство коллективизма.

Чир спорт состоит из двух направлений (дисциплин)-«чирлидинг» и «перфоманс». «Чирлидинг» – это пирамиды, прыжки, звонкий и четкий чир-блок (кричалки), аксессуары (атрибуты, помпоны и т.д) и потрясающая динамика. «Перфоманс» – красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, махи, зажигательная энергия.

Также надо отметить, что в городе ограниченное количество образовательных учреждений, культивирующих данный вид спорта.

*Практическая значимость и педагогическая обоснованность* данной Программы, состоит в том, что воспитание физической культурой дошкольников основывается на отдельных мероприятиях, и обеспечивается целостным учебно-воспитательным процессом, в котором все компоненты органически связаны между собой.

Создание необходимой образовательной среды способствует здоровому становлению личности и нацеливает обучающихся на здоровый образ жизни. Через систему воспитательной деятельности с использованием информационно-коммуникативных технологий происходит трансляция культурных норм, мотивирующих обучающихся на здоровый образ жизни и оптимизирует процесс их социализации.

Обучая детей двигательным действиям, педагог имеет возможность использовать средства воспитывающего характера (эпизоды из жизни великих спортсменов); пристальное внимание педагога на соблюдение обучающихся нравственности и морали, требований к поведению, манере держаться, внешнему виду; подбор знаний, содействующий сплочению коллектива; организация совместных действий, взаимопомощь; успешно воспитывать у школьников волевые качества. Благодаря правильно организованной учебно-воспитательной работе, ценностно-смысловой предметной деятельности, избранных методов, форм и средств можно эффективно решить выявленные проблемы.

Программа «чирлидинг» обеспечивает возможную полноту всего образовательного процесса обучающихся, создает содержательную технологическую преемственность этапов обучения для всех возрастных групп обучающихся. Программа так же способствует удовлетворению интересов и потребностей детей и родителей в сфере дополнительных образовательных услуг.

### **Отличительные особенности программы**

При разработке настоящей программы использованы результаты личного опыта педагога, практические рекомендации специалистов по спортивной медицине, возрастной физиологии и психологии. Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится единая рациональная педагогическая система многолетней подготовленности на каждом этапе возрастного развития.

Данная программа имеет ряд отличительных особенностей:

Произведена корректировка сроков обучения;

Произведена корректировка учебной нагрузки;

Расширен возраст обучающихся;

Введены дополнительные тематические разделы.

И ориентирована на:

привлечение детей к здоровому образу жизни и участию в спортивных соревнованиях;

содействие физическому, культурному развитию подрастающего поколения;

создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей, достижения личного успеха.

Программа рассчитана на 3 года освоения. Разработана с учетом современных тенденций в образовании с использованием модульной образовательной программы (построенная на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные модули, что позволяет увеличить ее гибкость, вариативность). В зависимости от физической подготовленности, возраста обучающихся применяются разные уровни освоения программы (ознакомительный – первый год обучения, базовый – второй и третий, углубленный – четвертый год обучения).

### **Адресат программы**

Программа «Чирлидинг» предназначена для работы с детьми 4-7 лет в учреждениях дополнительного образования. Группы формируются из детей, посещающих дошкольные учреждения. К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются все дети без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Возрастной период от 4 – 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 – 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании.

В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно – сосудистая система.

Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

Для развития ребёнка – необходим индивидуальный подход, зная анатомо-физиологических и психических особенностей ребёнка можно рассчитывать на положительный результат общения.

Особенность поведения ребёнка зависит от его физического состояния и индивидуальности. Зная темперамент ребёнка – педагогу легче подобрать путь к сердцу ребёнка. Знания черт темперамента помогает найти индивидуальный подход в воспитании и получение желаемого результата.

Задача педагога – создать условия для полноценного развития ребенка при реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-

спортивной направленности Спортивные танцы «Черлидинг» на основе выработки индивидуального подхода к каждому ребенку, а для этого необходимо знать и опираться на возрастные и индивидуальные особенности детей

## **Объем и срок освоения программы**

**Срок реализации программы 3 года, объем на 1 год – 70 часов**

Ознакомительный уровень:

1 год обучения – 70 часов (2 часа в неделю);

Базовый уровень:

2 год обучения – 70 (2 часа в неделю);

3 год обучения – 70 часов (2 часа в неделю);

Резервное время предполагает проведение занятий воспитательного характера или участие в отчетных мероприятиях (показательные выступления, фестивали, соревнования).

Программа может реализовываться как с ознакомительного курса, так и с базового курса в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Программа адаптирована под изменения учебной нагрузки.

## **Формы обучения**

Форма получения образования – очная. Практические занятия, беседы, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, контрольные занятия, внеклассные мероприятия, конкурсы.

Формами **организации деятельности** являются:

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью, спортивные соревнования, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Групповая (основная форма) и индивидуально-групповая (с целью определения уровня развития двигательных качеств детей, прикладных умений и технической подготовки). Образовательная деятельность характеризуется строгой регламентацией и точностью дозировки нагрузки.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Словесные методы (пояснение, объяснение, обучение, рассказ, анализ игровых ситуаций, внушение уверенности, проявление внимания и т.д.);

Наглядные методы (демонстрация упражнения, приёмов по частям и в целом; показ положительных приёмов и т.д.);

Практические (выполнение специальных упражнений, игры, обсуждение различных ситуаций и т.д.).

*Программа содержит два раздела: теория и практика.* Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, просмотра видео материала и непосредственно в тренировке (занятии) органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

*Практическая подготовка* направлена на выполнение поставленной цели и решения задач Программы в процессе обучения.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.1)

Обучающиеся сформированы в группы (20 человек) одного возраста: 4-5 лет, 5-6 лет; 6-7 лет, Состав группы на протяжении всего срока обучения является постоянным.

На основании анализа диагностики стартовых возможностей и диагностики и в зависимости от возрастной категории в программе предусмотрен выбор той или иной ступени обучения.

По содержанию занятия подбираются в соответствии с возрастной категорией детей.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся: 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу, что составляет 30 минут

2-ой год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу, что составляет 30 минут ;

3-ий год обучения – 2 раз в неделю по 1 академическому часу, что составляет 30 минут.

## **1.2.Цель и задачи программы**

### ***Цели программы:***

Создание благоприятных условий для формирования у обучающихся позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха;

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта;

Формирование интереса к избранному виду спорта чирлидинг на всех возрастных этапах, стремление творить свое здоровье, применяя компетенции в повседневной жизни самостоятельно и в коллективе.

### ***Задачи программы:***

#### ***Обучающие:***

Формировать систему знаний по истории развития чирлидинга и его современных успехах;

Формировать необходимый объем знаний, умений и навыков в области чирлидинга в соответствии с потребностями обучающихся;

#### ***Развивающие:***

Обеспечивать эффективное естественное развитие форм и функций развивающегося организма с учетом сенситивных периодов их развития;

Развивать и совершенствовать двигательные способности на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуально типологических и характерологических свойств личности.

#### ***Воспитательные:***

Формировать устойчивый интерес к чирлидингу;

Способствовать формированию инициативности, способности к успешной социализации в обществе;

Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими и ритмическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Развивать устойчивый интерес к здоровому образу жизни и к участию в спортивных соревнованиях, физкультурно-массовых мероприятиях;

Создавать условия для более полного включения детей и молодежи в спортивную жизнь города и региона;

Способствовать расширению возможностей детей в выборе своего жизненного пути, в достижение личного успеха.



### 1.3.Содержание программы

#### Учебный план программы

#### 1 год обучения (ознакомительный)

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений для развития физических качеств). Специальная физическая подготовка (упражнения для формирования технических навыков). Промежуточная диагностика.	14	2	12
2	Техническая подготовка дисциплины «чирлидинг».	14	2	12
3	Техническая подготовка дисциплины «чир-фристайл»	27	2	25
4	Техника правильной постановки голоса, художественные движения, акробатика. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Зачет по контрольным нормативам. Диагностика по завершению программы.	15	2	13
	Итого	70	8	62

#### Модуль 1 «Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка»

##### 1 год обучения (ознакомительный)

**Цель:** Формирование интереса к избранному виду спорта, стремление творить свое здоровье, применяя компетенции в повседневной жизни самостоятельно и в коллективе.

**Задачи:**

*Обучающие:*

Формировать систему знаний по истории развития чир спорта и его современных успехах;

Укреплять здоровье, физическое развитие и подготовленность обучающихся средствами чир спорта.

*Развивающие:*

Развивать и совершенствовать двигательные способности на основе спортивно-игровой деятельности с учетом индивидуально типологических и характерологических свойств личности;

Развивать физические качества через использование комплексов общей и специальной физической подготовки у обучающихся.

*Воспитательные:*

Формировать устойчивый интерес к чир спорту;

Воспитывать чувство коллективизма (умение быть в команде).

**Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О режиме дня, личной гигиене и внешнем виде чирлидера;

О правилах поведения на занятиях.

*Обучающийся должен уметь:*

Выполнять основные комплексы ОФП преимущественно направленные на развитие физических качеств;

Правильно выполнять упражнения для формирования специальных физических навыков;

Иметь представления о понятиях в терминологии чир спорта.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Теория «История чир спорта в Мире». Входной мониторинг.	1	1	2	Выполнение нормативов. Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие силы.		1	1	
3	Упражнения для разучивания базовых прыжков.		1	1	
4	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие быстроты. Теория «Кодекс чирлидера».	1	1	2	
5	Упражнения для формирования навыков ориентации на площадке (пространстве).		1	1	
6	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие гибкости.		1	1	Наблюдение. Беседа

7	Упражнения для формирования исходных положений и осанки в станте.		1	1	
8	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие ловкости.		1	1	
9	Упражнения для формирования исходных положений и осанки в дисциплине «чир фристайл».		1	1	
10	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие общей выносливости.		1	1	Наблюдение. Беседа
11	Упражнения для разучивания индивидуальных технических действий.		1	1	
12	Комплекс ОРУ и упражнений в партере.		1	1	
13	Упражнения для разучивания групповых технических действий.		1	1	
14	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие координационных способностей.		1	1	
	Итого:	2	12	14	

## Содержание программы модуля 1.

### 1 год обучения (ознакомительный)

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по чир спорту. Теория «История чир спорта в Мире». Понятия «Чир спорт», «Чирлидинг», «Перфоманс». Входной мониторинг. Выполнение нормативов (ОФП, СФП).

**Тема 2.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие силы. Статические и динамические упражнения с собственным весом (отжимание, подтягивание, приседание, пресс).

**Тема 3.** Упражнения для разучивания базовых прыжков. Техника выполнения чир прыжка (подготовка, взмах, подъем, приземление, завершение). Подводящие упражнения.

**Тема 4.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие быстроты. Упражнения со скакалкой, выполняемые в максимально быстром темпе. Теория «Кодекс чирлидера». Понятия: «Правила поведения черлидеров», «Кодекс».

**Тема 5.** Упражнения для формирования навыков ориентации на площадке (пространстве). Игры на формирование умений ориентироваться в движении («Куда пойдешь и что найдешь?»).

**Тема 6.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие гибкости. Активные и пассивные упражнения (различные махи, упражнения для подвижности суставов, наклоны).

**Тема 7.** Упражнения для формирования исходных положений и осанки в станте. Исходные положения, позиция, поза (флайера, базы) по отношению к уровню высоты станта. Движения и перемещения флайера, базы (подъемы, спуски, спрыгивания, толкание, вытягивание).

**Тема 8.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие ловкости. Упражнения в быстрой реакции на сигналы (ловля предмета после сигнала), упражнения в равновесии.

**Тема 9.** Упражнения для формирования исходных положений и осанки в дисциплине «чир –фристайл». Хореографические упражнения с опорой (для постановки ног, рук, корпуса; позиции ног, рук; приседания с различными движениями рук и т.п.).

**Тема 10.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие общей выносливости. Упражнения (длительный бег в умеренном темпе, «фартлек», игровые задания).

**Тема 11.** Упражнения для разучивания индивидуальных технических действий.

Индивидуальные задания: позиции флайера, баз (основная стойка, либерти, стэг) на уровнях высоты станта (пола, талии, плеч). Упражнения для формирования техники движения рук (положение кистей рук: кулак, большой круг, малый круг, открытая кисть). Базовые положения рук ((лоу ви, хай ви, ти-позиция, тачдаун, кинжалы, рамка, ведра, подсвечники, чирео, мускулы и п.т).

**Тема 12.** Комплекс ОРУ и упражнений в партере. Общеразвивающие упражнения на развитие конкретных мышц и групп с использованием базовых элементов (положений рук, прыжков). Серия упражнения на полу для укрепления мышц спины (лягушка, колечко, березка).

**Тема 13.** Упражнения для разучивания групповых технических действий.

Выполнение всей командой базовых движений станта, комбинаций положений рук под счет точно и синхронно. Синхронное выполнения изученного материала: акробатические элементы, танцевальных связок, положений базы, флайера (заход, переход, сход).

**Тема 14.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие координационных способностей. Упражнения с изменением способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной), изменением скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу.

## **Модуль 2 «Техническая подготовка дисциплины «чирлидинг»**

### **1 год обучения (ознакомительный)**

**Цель:** Овладение обучающимися начального уровня знаний по дисциплине «чирлидинг»

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

Формировать начальные знания дисциплины «чирлидинг»;  
На основе повторения и обобщения ранее изученного материала и в ходе знакомства с новым создать общее представление о дисциплине «чирлидинг».

##### *Развивающие:*

Развивать и совершенствовать двигательные способности обучающихся на основе базовых упражнений «чирлидинга».

Знакомство с особенностями терминологии чир спорта дисциплины «чирлидинг».

##### *Воспитательные:*

Формировать чувство команды при выполнении групповых заданий;

Воспитывать чувство уверенность, смелости.

### **Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

- Иметь представление о правилах вида спорта чир спорт дисциплина «чирлидинг»;
- О способах изменения направления и скорости передвижения;
- О правилах поведения и технике безопасности на занятиях.

*Обучающийся должен уметь:*

- Выполнять базовые упражнения дисциплины «Чирлидинг»;
- Выполнять простые комбинации упражнений с элементами прыжков, акробатики;
- Овладеть простыми навыками и умениями выполнения стантов и пирамид.

### **Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. История чир спорта в России. Игровые задания.	1	1	2	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Разучивание базовых положений начального уровня выпады.		2	2	
3	Разучивание базовых положений начального уровня ног.		2	2	Наблюдение. Беседа
4	Упражнения для разучивания базовых чир-прыжков. Теория «Особенности дисциплины «чирлидинг».	1	3	4	
5	Техника выполнения стантов (1 уровень сложности).		2	2	Наблюдение. Беседа. Просмотр
6	Разучивание техники выполнения пирамид.		1	1	
7	Итоговое занятие. Показательное выступление.		1	1	Открытое занятие.
	Итого	2	12	14	

### **Содержание программы модуля 2. 1 год обучения (ознакомительный)**

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дисциплины «чирлидинг». История чир спорта в России. Игровые задания на сплочение коллектива «Скалолаз», «Проводник».

**Тема 2.** Разучивание базовых положений начального уровня. Исходные положения базы выпады (стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад). Поза, положение рук, ног

позиции базы и флайера при выполнении заходов, подъемов, спусков (уровень пола, талии, плеч). Взаимодействие базы и флайера при выполнении станта (подъемы, фиксация, спуски).

**Тема 3.** Разучивание базовых положений начального уровня. Исходное положение базы (ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног). Позиции флайера на одной двух ногах (уровень пола, талии, плеч-основная стойка, либерти). Взаимодействие базы и флайера при выполнении станта подъем в несколько шагов (счетов).

**Тема 4.** Упражнения для разучивания базовых чир-прыжков. Техника выполнения прыжков – стредл, так, абстракт. Теория «Особенности дисциплины «чирлидинг». Понятия: «чирлидинг», «Стант», «База», «Флайер».

**Тема 5.** Техника выполнения стантов (1 уровень сложности). Виды стантов для разучивания: стойка на бедре одиночной (двойной) базы, угол, стредл на плечах, стойка на бедре одиночной базы «флажок». Упражнения и задания для разучивания техники выполнения станта (позиции, поза положение рук и ног, прием, сход, заход).

**Тема 6.** Разучивание техники выполнения пирамид. Выполнение заданий (подъем, фиксация, сход), позиции флайера на одной и двух ногах уровень пирамид (положение «с колена», «в полный рост»).

**Тема 7.** Итоговое занятие. Показательное выступление.

### **Модуль 3. «Техническая подготовка дисциплины «чир-фристайл»**

#### **1 год обучения (ознакомительный)**

**Цель:** Овладение обучающимися начального уровня знаний по дисциплине «чир-фристайл»

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

Формировать начальные знания дисциплины «Чир-фристайл»;  
На основе повторения и обобщения ранее изученного материала и в ходе знакомства с новым создать общее представление о дисциплине «чир-фристайл».

##### *Развивающие:*

Развивать познавательный интерес к своим двигательным способностям на основе базовых упражнений «Чир-фристайл»;  
Знакомство с особенностями терминологии, техники выполнения базовых элементов дисциплины «чир-фристайл»

##### *Воспитательные:*

Воспитывать интерес к дисциплине «чир-фристайл», эстетический вкус к музыке и движениям.

Воспитывать творческую инициативу, умение проявлять себя в танце.

#### **Предметные ожидаемые результаты:**

##### *Обучающийся должен знать:*

Базовые понятия и термины дисциплины «чир-фристайл»;  
Основные особенности дисциплины «чир-фристайл»;  
О правилах поведения и техники безопасности на занятиях.

*Обучающийся должен уметь:*

Выполнять базовые упражнения «чир-фристайл»;

Выполнять танцевальные связки из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Теория «Особенности дисциплин «перфоманса». Танцевальные задания.	1	1	2	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Базовые положения кисти, рук.		5	5	
3	Вращения (пируэты, туры).		4	4	Наблюдение. Беседа. Просмотр
4	Махи.		5	5	
5	Работа с помпонами.		5	5	Наблюдение. Беседа. Просмотр
6	Растяжка. Упражнения на гибкость. Теория «Гибкость, виды упражнений»	1	4	5	
7	Итоговое занятие. Показательное выступление.		1	1	Открытое занятие.
8	Итого:	2	25	27	

### Содержание программы модуля 3. 1 год обучения (ознакомительный)

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дисциплины «чир-фристайл». Игровые танцевальные задания. Теория «Особенности дисциплин «перфоманса». Понятия: «Дисциплины: «чир-хип-хоп», «чир-джаз», чир-фристайл».

**Тема 2.** Базовые положения кисти (клинок, кулак, большой и малый круг) и рук (лоу ви, хай ви, ти-позиция, тачдаун, кинжалы, рамка, ведра, подсвечники, чирио, мускулы и п.т).

**Тема 3.** Вращения (пируэты, туры). 1 уровень сложности: пируэт-карандаш, джазовый, классический пируэт (в один оборот), пикэ-пируэт (тур-пике).

Подводящие упражнения: скрестный поворот на 360°; повороты с переступанием на носках; поворот на 180° и 360° шагом на носок; поворот тур лян – медленный поворот перемещением пятки опорной ноги. Индивидуальное и групповое исполнение вращений.

**Тема 4.** Махи. 1 уровень сложности: прямой мах (вперед, в сторону, назад) выполнение заданий с опорой, с места, в различных исходных положениях (стоя, лежа). Индивидуальное и групповое исполнение.

**Тема 5.** Работа с помпонами. Разучивание комбинаций положений кисти, рук с помпонами. Задания

на владение предметом (хваты, передача, броски, ловля, подъем с пола).

**Тема 6.** Растяжка. Упражнения на гибкость. Выполнение упражнений активной и пассивной гибкости (наклоны, складка, шпагаты и т.п.) с помощью собственного веса или силы, партнера. Теория «Гибкость, виды упражнений» Понятия: «Активная гибкость», «Пассивная Гибкость», «Статическая гибкость».

**Тема 7.** Итоговое занятие. Показательное выступление.

#### **Модуль 4. «Техника правильной постановки голоса, художественные движения, акробатика»**

##### **1 год обучения (ознакомительный)**

**Цель:** Овладение обучающимися начального уровня знаний о художественных движениях, акробатики, формирование техники правильной постановки голоса.

##### **Задачи:**

###### *Обучающие:*

Формировать систему знаний об акробатике, художественных движениях; Расширять знания и представления о чир спорте с использованием дополнительных средств (художественные движения, артикуляция).

###### *Развивающие:*

Развивать музыкально-двигательную культуру, почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальному ритму; Развивать личные качества – самостоятельность, ответственность при выполнении сложнокоординационных движений.

###### *Воспитательные:*

Воспитывать у детей волевые качества (трудолюбие, целеустремленность, ответственность, терпение); Доводить до необходимой степени совершенства двигательные умения и навыки.; Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.

##### **Предметные ожидаемые результаты:**

###### *Обучающийся должен знать:*

Особенности правильного произношения слов, модуляции голоса, владеть способами артикуляции;

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Танцевально-ритмические игры. Теория «Роль художественных движений, правильной постановки голоса в спортивном успехе	1	1	2	Собеседование, наблюдение, анкетирование



	команды».				
2	Художественные движения направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой.		2	4	
3	Перестроение в дисциплинах «чирлидинг»		3	5	Наблюдение. Беседа. Просмотр
4	Перестроение в дисциплинах «чир-фрестайл»		3	5	
5	Акробатика с места. Теория «История акробатики».	1	1	5	Наблюдение. Беседа. Просмотр
6	Артикуляция, техника правильной постановки голоса при произношении чир блока.		1	4	
7	Итоговый мониторинг.		1	1	Открытое занятие.
8	Итоговое занятия. Соревнования.		1	1	
	Итого:	2	13	15	

Знать и соблюдать правила безопасности выполнения акробатических дисциплин.

*Обучающийся должен уметь:*

Выполнять упражнения художественных движений, акробатики, артикуляционной гимнастики;

Выполнять упражнения для показательных выступлений: коллективное составление различных комбинаций и упражнений (массовых, групповых, парных).

## Учебно-тематический план

### Содержание программы модуля 4.

#### 1 год обучения (ознакомительный)

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности правила поведения на занятиях. Танцевально-ритмические игры. Теория «Роль художественных движений, правильной постановки голоса в спортивном успехе команды». Понятия «Художественные движения. Роль в развитие успеха», «Правильное произношение чир блока».

**Тема 2.** Художественные движения направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Выполнение упражнений ритмопластики (движения, танцевальные композиции).

**Тема 3.** Перестроение в дисциплинах «чирлидинг». Передвижение противходом, движение змейкой, по кругу, по спирали. Повороты.

**Тема 4.** Перестроение в дисциплинах «чир-фрестайл». Перестроение из одной фигуры в другую. Повороты, размыкания и смыкания. Интервал.

**Тема 5.** Акробатика с места (группировка: лежа на спине, сидя и в приседе; перекаты назад, сторону, вперед: в группировке, согнувшись и прогнувшись, кувырок вперед в

группировке, согнувшись; Стойка на лопатках, на голове, на голове и руках). Теория «История Акробатики». Понятия «Зарождения акробатики» «Известные акробаты».

**Тема 6.** Артикуляция, техника правильной постановки голоса при произношении чир блока. Артикуляционная гимнастика (для щек, нижней челюсти, губ, языка). Упражнения, направленные на развитие (техники речи, постановки голоса, речевого дыхания).

**Тема 7.** Итоговый мониторинг. Выполнение нормативов.

**Тема 8.** Итоговое занятие. Показательное выступление.

**Учебный план программы  
2 год обучения (базовый)**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (комплексы упражнений для развития физических качеств в парах, с отягощениями). Специальная физическая подготовка (упражнения для формирования технических навыков). Промежуточная диагностика.	14	2	12
2	Техническая подготовка дисциплины «чирлидинг». 2 уровень сложность.	14	2	12
3	Техническая подготовка дисциплины «чир-фристайл». 2 уровень сложность.	27	2	25
4	Техника правильной постановки голоса, художественные движения, акробатика. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Зачет по контрольным нормативам. Диагностика по завершению программы.	15	2	13
	Итого	70	8	62

**Модуль 1 «Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка»**

**2 год обучения (базовый)**

**Цель:** Расширение и обогащение представлений школьников об избранном виде спорта чир спорт, закрепление и совершенствование двигательный умений и навыков.

**Задачи:**

*Обучающие:*

Совершенствовать двигательный опыт обучающихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;

Систематизировать полученные знания, умения и навыки по истории развития чир спорта и его современных успехах.

*Развивающие:*

Развивать и совершенствовать технику двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;

Развивать специальную двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей;

Совершенствовать физические качества быстроту, силу, выносливость через использование комплексов общей физической подготовки у обучающихся.

*Воспитательные:*

Формировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям спортом и физкультурой;  
Воспитывать чувство «локтя», взаимовыручки командного духа.

***Предметные ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать:*

Основные понятия дисциплин «чирлидинг» и «чир-фристайл»;

Уметь применять на практике полученные теоретические знания;

Правила вида спорта «чир спорт», уметь использовать полученные знания на практике в

условиях тренировочных занятий.

О правилах техники безопасности дисциплин чир спорта.

*Обучающийся должен уметь:*

Выполнять технически верно двигательные задания комплексов общей и специальной физической подготовки;

Управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;

Четко и законченно выполнять двигательные действия дисциплин «чирлидинг», «чир-фристайл». Синхронность движений.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Теория «Правила чир спорта». Входной мониторинг.	1	1	2	Выполнение нормативов. Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие силы. Скоростно-силовые способности.		1	1	
3	Упражнения для разучивания базовых прыжков. Специальные, имитационные упражнения.		1	2	
4	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие быстроты. Скоростно-силовые упражнения с высокой скоростью движения.		1	1	
5	Упражнения для формирования навыков ориентации на площадке (пространстве). Игры на умение ориентироваться на		1	1	

	площадке.				
6	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие гибкости. Статические упражнения.		1	1	Наблюдение. Беседа
7	Упражнения для формирования исходных положений и осанки в станте. 2 уровень сложности.		1	1	
8	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие ловкости. Балансировка.		1	1	
9	Упражнения для формирования исходных положений и осанки в дисциплине «чир фристайл».		1	1	
10	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие общей выносливости. Сложно координационные упражнения.		1	1	Наблюдение. Беседа
11	Упражнения для разучивания индивидуальных технических действий. Подводящие упражнения для флайера.		1	1	
12	Комплекс ОРУ и упражнений в партере. Партерная гимнастика.		1	1	
13	Упражнения для разучивания групповых технических действий. Разучивание техники выполнения элементов методом расчлененного упражнения.		1	1	
14	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие координационных способностей. Координационная лестница.	1	1	2	
	Итого:	2	12	14	

## Содержание программы модуля 1.

### 2 год обучения (базовый)

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятиях по чир спорту. Теория «Правила чир спорта». Понятия «Спортивные дисциплины», «Возрастные группы», «Правила безопасности». Входной мониторинг. Выполнение нормативов (ОФП, СФП).

**Тема 2.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие силы. Упражнения статические и динамические с весом внешних предметов (гантели, набивные мячи и т. П.)

**Тема 3.** Упражнения для разучивания базовых прыжков. Специальные упражнения на технику прыжка (подготовка, взмах, подъем, приземление, завершение) выполнение отдельно и слитно. Подводящие упражнения, имитационные

упражнения для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий прыжков.

**Тема 4.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие быстроты.

Скоростно-силовые упражнения с высокой скоростью движения (челночный бег, быстрый старт, упражнения с мячом у стены).

**Тема 5.** Упражнения для формирования навыков ориентации на площадке (пространстве). Игры на умение ориентироваться на площадке «Назови соседей», «Найди угол, точку, стороны».

**Тема 6.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие гибкости. Статические упражнения (растяжка, удержание позы).

**Тема 7.** Упражнения для формирования исходных положений и осанки в станте. Имитационные движения (исходные положения, позиция, поза (флайера, базы) на уровнях (плеч, вытянутых рук) высоты станта. Выполнение движения и перемещения флайера, базы (подъемы, спуски, прыгивания, толкание, вытягивание) на уровнях плеч, вытянутых рук высоты станта.

**Тема 8.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие ловкости. Упражнения в балансировке (на полу, на ограниченной поверхности, стойки).

**Тема 9.** Упражнения для формирования исходных положений и осанки в дисциплине «чир –фристайл». Хореографические упражнения с опорой (для постановки ног, рук, корпуса; приседания с выпадами, наклонами; выставление ноги в сторону, вперед, назад с различными движениями рук). Упражнения с продвижением по диагонали.

**Тема 10.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие общей выносливости. Статические и динамические упражнения (выполнение комбинации положений рук в различном темпе).

**Тема 11.** Упражнения для разучивания индивидуальных технических действий. Подготовительные упражнения для обучения флайера на уровнях (плеч, вытянутых рук) высоты станта. Технические приемы в облегченных условиях. Упражнения для формирования техники движения рук (положение рук: каратэ, дабл чек, лоу(хай)иск, джинн, диагональ, кэй, панч ап, лук и стрелы, углы, ножницы, чек мак, эс и т.п). Выполнение комбинаций положений рук.

**Тема 12.** Комплекс ОРУ и упражнений в партере. Общеразвивающие упражнения на работу все групп мышц. Партерная гимнастика.

**Тема 13.** Упражнения для разучивания групповых технических действий. Разучивание техники выполнения элементов методом расчлененного упражнения. Выполнение всей командой базовых движений станта, комбинаций положений рук под счет точно и синхронно. Синхронное выполнения изученного материала: комбинации акробатики, танцевальных связок, положений базы, флайера (заход, переход, сход). 2 уровень сложности.

**Тема 14.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие координационных способностей. Координационная лестница.

**Модуль 2 «Техническая подготовка дисциплины «чирлидинг»  
2 год обучения (базовый)**

**Цель:** Закрепление и совершенствование обучающимися знаний по дисциплине «чирлидинг», овладение новыми знаниями и техническими навыками.

**Задачи:**

*Обучающие:*

Соблюдать последовательность, непрерывность и постепенность в обучении;  
Научить владеть мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы.

*Развивающие:*

Прививать навыки непрерывного движения и учить применять их в различных формах двигательной активности;  
Закрепить знания по терминологии чир спорта дисциплины «чирлидинг».

*Воспитательные:*

Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

Иметь представление об особенностях дисциплины «чирлидинг»;  
О правилах поведения и технике безопасности при выполнении стантов, пирамид.

*Обучающийся должен уметь:*

Выполнять базовые упражнения дисциплины «чирлидинг»;  
Демонстрировать технику базовых элементов, владеть техникой выполнения станта и пирамид.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Игровые задания.		1	1	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Разучивание базовых положений станта 2 уровня сложности.		3	3	Наблюдение. Беседа
3	Упражнения для разучивания базовых чир-прыжков. Теория «Предупреждение спортивного травматизма».	1	3	4	
4	Техника выполнения стантов 2 уровня сложности.		3	3	Наблюдение. Беседа. Просмотр
5	Разучивание техники выполнения пирамид. Теория «Виды страховок».	1	1	2	
6	Итоговое занятие. Показательное выступление.		1	1	Открытое занятие.

Итого	2	12	14	
-------	---	----	----	--

## **Содержание программы модуля 2.**

### **2 год обучения (базовый)**

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности и поведение на занятиях дисциплины «чирлидинг».

Вводное занятие. Игровые задания (эстафета «Будь ловким»).

**Тема 2.** Разучивание базовых положений станта (уровень земли-инверсия, преп-переходы ½ винта, спуски – крэдл, прямой спуск на уровень земли, релизы-баррель/лог) 2 уровня сложности. Повторить базовые положения начального уровня (ног, выпады, исходное положение и осанка).

**Тема 3.** Упражнения для разучивания базовых чир-прыжков. Техника выполнения прыжков (той-тач, хёрки, хёдлер). Повторить прыжки: стредл, так, абстракт. Теория «Предупреждение спортивного травматизма». Понятия: «Травма», «Причины травматизма».

**Тема 4.** Техника выполнения стантов 2 уровень сложности. Виды стантов для разучивания: уровень преп на одной ноге (либерти, флажок), уровень вытянутых рук (на 2 ногах-базовое). Выполнение движения и перемещения флаера, базы (подъемы, спуски, спрыгивания, толкание, вытягивание) на уровнях плеч, вытянутых рук высоты станта.

**Тема 5.** Разучивание техники выполнения пирамид. Повторение заданий (подъем, фиксация, сход), позиции флаейра на одной и двух ногах уровень пирамид (положение «с колена», «в полный рост»). Разучивание различные заходов, сходов (через положение инверсии). Теория «Виды страховок». Понятия: «Споттеры», «Позиция споттера».

**Тема 6.** Итоговое занятие. Показательное выступление.

## **Модуль 3. «Техническая подготовка дисциплины «чир-фристайл»**

### **2 год обучения (базовый)**

**Цель:** Закрепление и совершенствование обучающимися знаний по дисциплине «чир-фристайл», овладение новыми знаниями и техническими навыками.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

Формировать у обучающихся умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения;

Заложить техническую и функциональную основу у обучающихся для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях в дисциплине «чир-фристайл».

##### **Развивающие:**

Овладеть школой движения дисциплины «чир-фристайл»;

Прививать навыки плавного непрерывного движения и учить применять их в различных формах двигательной активности.

##### **Воспитательные:**

Воспитывать у обучающихся соревновательную успешность;

Улучшение достижений как средство развития личности и сильного характера.

#### **Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*



Иметь представление об особенностях дисциплины «чир-фристайл»;  
 О правилах поведения и технике безопасности при выполнении прыжков, вращений.  
*Обучающийся должен уметь:*  
 Выполнять с правильной техникой исполнения базовые упражнения дисциплины «чир-фристайл»;  
 Выполнять танцевальные связки и помпонами четко, ритмично.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Теория «Терминология перформанса. Дисциплина «чир-фристайл». Музыкально-ритмические игры.	1	1	2	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Комбинации положений кисти, рук.		5	5	
3	Вращения (пируэты, туры). 2 уровень сложности.		5	5	Наблюдение. Беседа. Просмотр
4	Махи 2 уровень сложности. Прыжки (той-тач, хедлер). Лип-прыжки.		4	4	
5	Работа с помпонами.		4	4	Наблюдение. Беседа. Просмотр
6	Растяжка. Упражнения на гибкость. Теория «Гибкость»	1	5	6	
7	Итоговое занятие. Показательное выступление.		1	1	Открытое занятие.
8	Итого:	2	25	27	

### Содержание программы модуля 3.

#### 2 год обучения (базовый)

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятиях дисциплины «чир-фристайл». Музыкально-ритмические игры, этюды (сочетание движений с музыкальным темпом). Теория «Терминология перформанса. Дисциплина «чир-фристайл». Понятия: «Пируэт-аттитюд», «Хук-кик», «Передний, боковой лип».

**Тема 2.** Комбинации положений кисти, рук. Базовые положения кисти (открытые кисти, клэсп, клэп) и рук (рук каратэ, дабл чек, лоу(хай)иск, джинн, диагональ, кэй, панч ап, лук и стрелы, углы, ножницы, чек мак, эс и т.п). Разучивание техники выполнения положений кисти, рук методом расчлененного упражнения.

**Тема 3.** Вращения (пируэты, туры). 2 уровень сложности: пируэт-аттитюд, пируэт-арабеск, пируэт-флажок, пируэт-«солнышко». Повторить раннее изученный материал (джазовый, классический пируэты, пикэ-пируэт (тур-пике). Подводящие упражнения: упражнения на укрепление голеностопа («пистолетик» и т. П), пируэт-

аттитюд (выпад на правую (левую) назад на носок, правая рука в 1-ой позиции, левая в сторону). Индивидуальное и групповое исполнение вращений.

**Тема 4.** Махи. 2 уровень сложности: фэн-кик, хук-кик, тилт-кик, \_анн-кан кик, аттитюд-кик. Лип- прыжки (передний, боковой лип, лип developpe, Tilt, реверс лип) Повторить раннее изученный материал (прямой мах (вперед, в сторону, назад) базовые прыжки (той-тач, хедлер). Индивидуальное и групповое исполнение махов, прыжков.

**Тема 5.** Работа с помпонами. Разучивание комбинаций положений кисти, рук с помпонами. Задания на владение предметом (броски, ловля, жонглирование).

**Тема 6.** Растяжка. Упражнения на гибкость. Динамические упражнения (махи, прыжки, и т.п) в движении. Повторить упражнения активной и пассивной гибкости (наклоны, складка, шпагаты и т.п.) с помощью собственного веса или силы, партнера. Шпагаты. Теория «Гибкость, виды упражнений» Понятия: «Активная гибкость», «Пассивная Гибкость», «Статическая гибкость».

**Тема 7.** Итоговое занятие. Показательное выступление.

#### **Модуль 4. «Техника правильной постановки голоса, художественные движения, акробатика»**

##### **2 год обучения (базовый)**

**Цель:** Расширение и обогащение у обучающихся знаний, представлений о художественных движениях, акробатики, правильная постановка голоса.

##### **Задачи:**

###### *Обучающие:*

Закрепить полученные знания, умения, навыки об акробатике, художественных движениях в самостоятельной деятельности;

Выполнять комбинацию положений рук, станты, пирамиды с использованием атрибутов в чир блоке.

###### *Развивающие:*

Способствовать развитию новых движений в необычных, ограниченных во времени условиях.

Развивать четкость и законченность двигательных действий.

###### *Воспитательные:*

Воспитывать ловкость и гибкость и координацию для создания основы успешного овладения сложными, в том числе и акробатическими элементами;

Воспитание способности проявлять свои физические возможности в условиях соревнований.

##### **Предметные ожидаемые результаты:**

###### *Обучающийся должен знать:*

Особенности правильного произношения слов, модуляции голоса, в согласовании с движениями при исполнении чир блока;

Знать и выполнять технически верно двигательных заданий с использованием невербальных средств общения. Освоение музыкальных ритмов.

###### *Обучающийся должен уметь:*

Освоить необходимую базу упражнения художественных движений, акробатики, артикуляционной гимнастики;

Владеть техникой выполнения акробатических элементов на месте и с разбега.

## Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Сюжетно-образные движения и игры.		1	1	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Художественные движения направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Теория «Невербальные способы общения»	1	1	2	
3	Перестроение в дисциплинах «чирлидинг». Выполнение целостного действия.		1	1	Наблюдение. Беседа. Просмотр
4	Перестроение в дисциплинах «чир-фристайл». Выполнение целостного действия.		3	3	
5	Акробатика с места и разбега. Теория «Современная акробатика».	1	3	4	Наблюдение. Беседа. Просмотр
6	Техника правильной постановки голоса и согласование с движениями при произношении чир блока.		2	4	
7	Итоговый мониторинг.		1	1	Открытое занятие.
8	Итоговое занятия. Соревнования.		1	1	
	Итого:	2	13	15	

### Содержание программы модуля 4.

#### 2 год обучения (базовый)

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности правила поведения на занятиях. Сюжетно-образные игры.

**Тема 2.** Художественные движения направленные на развитие чувства ритма, согласования движений с музыкой. Выполнение упражнений ритмопластики (движения, танцевальные композиции). Теория «Невербальные способы общения». Понятия «Невербальные способы передачи информации», «Общение мимикой и жестами».

**Тема 3.** Перестроение в дисциплинах «чирлидинг». Передвижение по площадке (парами, навстречу друг другу, из центра и т.п.). Выполнение композиции (положения рук, прыжков, акробатики) в различных построениях.

**Тема 4.** Перестроение в дисциплинах «чир-фристайл». Игровые задания (точки зала, комбинации шагов на скорость, блоки, линии).

**Тема 5.** Акробатика с места и разбега. Повторить акробатику с места (группировка, перекаты, кувырки, стойки). Разучить акробатику с разбега (колесо, переворот вперед-назад и т.п.).

Теория «Современная акробатика». Понятия «Виды, особенности командной акробатики», «Акробатические элементы в программах».

**Тема 6.** Техника правильной постановки голоса при согласовании с движениями в произношении чир блока. Упражнения направленные на постановку голоса (модуляция, громкость, выразительность) при разучивании и исполнении чир блока. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе).

**Тема 7.** Итоговый мониторинг. Выполнение нормативов.

**Тема 8.** Итоговое занятие. Показательное выступление.

**Учебный план программы  
3 год обучения (базовый)**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Специальная физическая подготовка (упражнения для формирования технических навыков). Общая физическая подготовка (комплексы упражнений для развития физических качеств). Промежуточная диагностика.</b>	14	2	12
2	<b>Техническая и тактическая подготовка дисциплины «чирлидинг». 3 уровень сложность.</b>	14	2	12
3	<b>Техническая и тактическая подготовка дисциплины «чир-фристайл». 3 уровень сложность.</b>	27	2	25
4	<b>Техника правильной постановки голоса, художественные движения, акробатика. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Зачет по контрольным нормативам. Диагностика по завершению программы.</b>	15	2	13
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>62</b>

**Модуль 1 «Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка»**

**3 год обучения (базовый)**

**Цель:** Освоение специальных и общеразвивающих двигательных умений, и навыков, доведение их до возможно высокой степени совершенства.

**Обучающие:**

Дать возможность обучающимся посредством выполнения комплексов специальных упражнений развить физические способности, необходимые для чирлидера;  
Расширить знания и умения за счет усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, определяющих тактическое мастерство.

**Развивающие:**

Развивать и совершенствовать технику специальных двигательных действий по средствам комплексов упражнений, направленных на развитие общеразвивающих и специальных качеств обучающихся;

За счет увеличения объемов общефизической и специально-физической подготовки увеличивать скорость и технику выполнения элементов.

**Воспитательные:**

Уметь организовать взаимодействия со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности;

Оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия.

**Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

Уметь использовать полученные знания, способы, приемы для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

В совершенстве владеть терминологией дисциплин «чирлидинг» и «чир-фристайл»;

*Обучающийся должен уметь:*

Составлять комплексы упражнений на развитие специальной и общей физической подготовки;

Планировать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Проявлять свои способности имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Теория «Топовые команды чир спорта. Чемпионаты и первенства». Входной мониторинг.	1	1	2	Выполнение нормативов. Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие общей и специальной силы.		1	1	
3	Упражнения для разучивания базовых прыжков. Специальные упражнения.		1	1	
4	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие общей и специальной быстроты. Серия скоростных упражнений.		1	1	
5	Упражнения для формирования навыков ориентации на площадке (пространстве). Строевые упражнения. Игровые задания.		1	1	
6	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие общей и специальной гибкости.		1	1	Наблюдение. Беседа

7	Упражнения для формирования исходных положений и осанки в станте. 3 уровень сложности.		1	1	
8	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие общей и специальной ловкости.		1	1	
9	Упражнения для формирования исходных положений и осанки в дисциплине «чир фристайл».		1	1	
10	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие общей и специальной выносливости.		1	1	Наблюдение. Беседа
11	Упражнения для разучивания индивидуальных технических действий. Тактическая подготовка.		1	1	
12	Комплекс ОРУ с предметами и специальные упражнения в партере.		1	1	
13	Упражнения для разучивания групповых технических действий. Разучивание техники выполнения элементов методом целостного упражнения. Тактическая подготовка.		1	1	
14	Комплекс упражнений преимущественно направленный на развитие специальных координационных способностей.		1	1	
	Итого:	2	12	14	

### **Содержание программы модуля 1.**

#### **3 год обучения (базовый)**

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятиях по чир спорту. Теория «Топовые команды чир спорта. Чемпионаты и первенства».

Входной мониторинг. Понятия «Топовые команды мира и России», «Необходимые условия для участия в первенствах и чемпионатах».

Входной мониторинг. Выполнение нормативов (ОФП, СФП).

**Тема 2.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие общей и специальной силы. Серия упражнения: для мышц ног, пресса, спины и рук, удержание линии рук и корпуса. Изометрические упражнения.

**Тема 3.** Упражнения для разучивания базовых прыжков. Подводящие упражнения на технику прыжка (той-тач, хедлер), выполнение прыжков слитно. Специальные упражнения (серия прыжков на двух ногах, ноги-врозь, выпрыгивание).

**Тема 4.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие общей и специальной быстроты. Серия скоростных упражнения с максимальной частотой.

**Тема 5.** Упражнения для формирования навыков ориентации на площадке (пространстве). Строевые упражнения. Игры и игровые задания «Бег к реке», «Всадник».

**Тема 6.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие общей и специальной гибкости. Упражнения на растягивание и увеличение подвижности в суставах. Шпагаты (продольные, поперечный, вертикальные).

**Тема 7.** Упражнения для формирования исходных положений и осанки в станте. Имитационные движения: инверсия, релизы (исходные положения, позиция, поза (флаера, базы) на уровне плеч. Выполнение движения и перемещения флаера, базы (подъемы, спуски, прыгивания, толкание, вытягивание) на уровнях плеч или ниже уровня плеч нисходящие инверсии, ассистированные кувырки.

**Тема 8.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие общей и специальной ловкости. Контрольные тесты (тест на двигательную память).

**Тема 9.** Упражнения для формирования исходных положений и осанки в дисциплине «чир фристайл». Хореографические упражнения в сочетании с равновесием.

**Тема 10.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие общей и специальной выносливости. Упражнения динамической силовой выносливости (прогон «пирамидка»).

**Тема 11.** Упражнения для разучивания индивидуальных технических действий. Технические приемы для выполнения комбинация прыжков. Тактическая подготовка (алгоритмический прием).

**Тема 12.** Комплекс ОРУ с предметами (мячи, скакалка) и специальные упражнения (растяжка) в партере.

**Тема 13.** Упражнения для разучивания групповых технических действий. Разучивание техники выполнения элементов методом целостного упражнения. Контрольные тесты (станты, танцевальная связка). Тактическая подготовка игровые задания (на умение быстро переключаться с одного действия на другое; на умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи и т.п.).

**Тема 14.** Комплекс упражнений, преимущественно направленный на развитие специальных координационных способностей. Упражнения со сменой обстановки пространственная точность движений.

## **Модуль 2 «Техническая и тактическая подготовка дисциплины «чирлидинг» 3 год обучения (базовый)**

**Цель:** Совершенствование обучающимися знаний по дисциплине «чирлидинг», овладение новыми знаниями и техническими навыками.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

Уметь управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал.

Выполнение высоких требований к точности каждого двигательного акта.

#### **Развивающие:**

Повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам.

Умение самостоятельно получать знания по чир спорту с использованием ИКТ.

#### **Воспитательные:**

Воспитывать направленность на реальный, конкретный результат.



### **Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

Способы взаимодействие базы и флайера при выполнении станта подъем в несколько шагов (счетов) и слитно.

О 4 правилах споттера, владеть приемами страховки при выполнении стантов, пирамид.

*Обучающийся должен уметь:*

Владеть техникой сходов, переходов, спусков; техникой выполнения базовых стантов.

Правильно и технично выполнять баскет-тоссы, работу брейсера в пирамидах.

### **Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Подвижные игры, с элементами соревнований.		1	1	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Техника выполнения стантов 2 уровень сложности		2	2	Наблюдение. Беседа
3	Комбинация базовых чир-прыжков. Теория «Терминология дисциплины «чирлидинга».	1	6	7	
4	Баскет- тоссы.		1	1	Наблюдение. Беседа. Просмотр
5	Разучивание техники выполнения пирамид. Брейсеры. Релизы. Теория «Техника выполнения пирамид».	1	1	2	
6	Итоговое занятие. Показательное выступление.		1	1	Открытое занятие.
	Итого	2	12	14	

### **Содержание программы модуля 2.**

#### **3 год обучения (базовый)**

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности и поведение на занятиях дисциплины «чирлидинг».

Вводное занятие. Подвижные игры, с элементами соревнований («Ловишки», «Перестрелки» и т. П.)

**Тема 2.** Техника выполнения стантов 2 уровень сложности. Виды стантов для разучивания: уровень вытянутых рук (на 2 ногах-базовое). Виды стантов для повторения: уровень преп на одной ноге (либерти, флажок).

**Тема 3.** Комбинация базовых чир-прыжков (стредл, группировка, той-тач). Повторить прыжки (той-тач, хёрки, хёдлер). Теория «Терминология дисциплины «чирлидинга». Понятия: «Комбинация», «Переходы», «Баскет-тоссы».

**Тема 4.** Техника выполнения баскет-тоссов. Специальные и имитационные упражнения (позы, позиции фрайера и базы). Элементы (прямой вылет, той-тач).

**Тема 5.** Разучивание техники выполнения пирамид. Работа брейсера и техника выполнения элементов (сходы в кредл, на живот, заход в прямое положение на 2 ноги или на 1 ногу). Техника выполнения релизов с помощью брейсера (переход флайера с двух ног на одну). Теория «Техника выполнения пирамид». Понятия : «Брейсеры», «Релизы», «Техника выполнения брейсов, релизов».

**Тема 6.** Итоговое занятие. Показательное выступление.

### **Модуль 3. «Техническая и тактическая подготовка дисциплины «чир-фристайл»**

#### **3 год обучения (базовый)**

**Цель:** Совершенствование обучающимися знаний по дисциплине «чир-фристайл», овладение новыми знаниями и техническими навыками.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

Периодически достигать высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, троекратно превосходящих соревновательные нагрузки;

Совершенствовать возможные спортивные результаты, поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

##### *Развивающие:*

Развивать и поддерживать значимые мотивы, благоприятные отношения к тренировочным заданиям и нагрузкам;

Развивать умения взаимодействовать с партнерами.

##### *Воспитательные:*

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Танцевальная разминка Теория «Спортивная подготовка».	1	1	2	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Лип-прыжки. Прыжки (пайк, вокруг света)		5	5	
3	Вращения (пируэты, туры). 3 уровень сложности. Комбинации.		5	5	Наблюдение. Беседа. Просмотр
4	Махи. 3 уровень сложности.		4	4	

	Комбинации.				
5	Работа с помпонами. Комбинации положений кисти, рук.		4	4	Наблюдение. Беседа. Просмотр
6	Растяжка. Упражнения на гибкость. Теория «Гигиенические требования»	1	5	6	
7	Итоговое занятие. Показательное выступление.		1	1	Открытое занятие.
8	Итого:	2	25	27	

Расширение психологической готовности к тренировкам и соревнованиям.

***Предметные ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать:*

Владеть терминологией дисциплины «чир-фристайл»;

Иметь представление об одинаковом, синхронном выполнении высокой точности каждого двигательного акта.

*Обучающийся должен уметь:*

Выполнять комбинацию из нескольких чистых пируэтов, махов, прыжков;

Освоить технику выполнения лип-прыжков.

**Учебно-тематический план**

**Содержание программы модуля 3.**

**3 год обучения (базовый)**

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятиях дисциплины «чир-фристайл». Танцевальная разминка. Теория «Спортивной подготовки». Понятия: «Общая характеристика спортивной подготовки», «Массовый спорт», «Спорт высших достижений».

**Тема 2.** Лип-прыжки начальный и средний уровень (передний, боковой лип, лип developpe, Tilt, реверс лип, липы с поворотами, боковой-переменный и т.п.). Прыжки (пайк, вокруг света).

**Тема 3.** Вращения (пируэты, туры). 3 уровень сложности: тройной, четверной джазовый(классический) пируэт, фуэте-стандарт, гранд-пируэт (фуэте-а ла секунд). Повторить ранее изученный материал (джазовый, классический пируэты, пикэ-пируэт (тур-пике). Комбинации (двойной пируэт с усложнением и/или дополнительным пируэтом).

**Тема 4.** Махи 3 уровень сложности: кик-«штопор», кик-лайн. Повторить ранее изученный материал (фэн-кик, хук-кик, тилт-кик, \_анн-кан кик, аттитюд-кик). Комбинации (разнообразные махи с усложнением).

**Тема 5.** Работа с помпонами. Выполнение положений рук с акробатикой на локтях (умение выполнять элемент с помпонами и без). Задания на владение предметом (броски, ловля, подъем и т.п.). Комбинации положений кисти, рук (на месте и в движении); в сочетании с прыжками, махами.

Разучивание техники выполнения комбинаций отдельно и слитно.

**Тема 6.** Растяжка. Упражнения на гибкость. Комплекс упражнений динамического, статического характера с отягощением. Теория «Гигиенические требования».

Понятия: «требования к одежде для тренировок и к обуви», «Режим питания и питьевой режим во время тренировки», «Униформа чирлидера».

**Тема 7.** Итоговое занятие. Показательное выступление.

#### **Модуль 4. «Техника правильной постановки голоса, художественные движения, акробатика»**

**3 год обучения (базовый)**

**Цель:** Развитие эмоционально-образного мышления у обучающихся, умения владеть своим телом и эмоциями при достижении высоких результатов.

##### **Задачи:**

###### *Обучающие:*

Актуализировать знания о художественных движениях, перестроениях, модуляции голоса, применения их в повседневной жизни

Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности обучающихся;

###### *Развивающие:*

Развивать умения ориентации в пространстве (перемещения в заданном направлении). Уметь делать перемещения в заданном направлении по кратчайшему путь.

Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма).

###### *Воспитательные:*

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. Сюжетно-образные движения и игры.		1	1	Собеседование, наблюдение, анкетирование
2	Сценические, выразительные, музыкально-двигательные движения. Теория «Эмоции в соревновательной и тренировочной деятельности»	1	3	4	
3	Перестроение в дисциплинах «чирлидинг». Строевые упражнения.		2	2	Наблюдение. Беседа. Просмотр
4	Перестроение в дисциплинах «чир-фристайл».		2	2	
5	Акробатика с разбега. Теория «Техника безопасности выполнения акробатических дисциплин».	1	2	3	Наблюдение. Беседа. Просмотр
6	Техника правильной постановки голоса и		1	1	

	согласование с движениями, атрибутами при произношении чир блока.				
7	Итоговый мониторинг.		1	1	Открытое занятие.
8	Итоговое занятия. Соревнования.		1	1	
	Итого:	2	13	15	

Способствовать улучшению фигуру и структуру тела, приобрести правильную осанку (воспитывать культуру тела).

### ***Предметные ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать:*

Четко, громко и членораздельно произносить чир блок в согласовании с движениями;

Правила безопасности акробатических дисциплин.

*Обучающийся должен уметь:*

Знать применять полученные знания в художественных движений, перестроениях артикуляционной гимнастики в процессе соревнований, командного выступления;

Овладеть приемами выполнения акробатических элементов с разбега. Уметь выполнять акробатические комбинации.

### **Учебно-тематический план**

#### **Содержание программы модуля 4.**

#### **3 год обучения (базовый)**

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности правила поведения на занятиях. Сюжетно-образные игры.

**Тема 2.** Сценические, выразительные, музыкально-двигательные движения. Теория «Эмоции в соревновательной и тренировочной деятельности». Понятия «Положительные и отрицательные эмоции», «Проявления эмоций». «Владение эмоциями».

**Тема 3.** Перестроение в дисциплинах «чирлидинг». Строевые упражнения (различные перестроение на месте и в движении при выполнении блока прыжков, акробатики).

**Тема 4.** Перестроение в дисциплинах «чир-фристайл». Игровые задания(сложные комбинации, серии шагов, проходы). Перемещения (индивидуальные, парами, четвёрками, группой).

**Тема 5.** Акробатика с разбега (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и т.п.). Повторить акробатику с места (перекаты, кувырки, стойки и т.п.). Теория «Техника безопасности выполнения акробатических дисциплин». Понятия «Правила безопасности», «Правила поведения и страховки», «Травматизм».

**Тема 6.** Техника правильной постановки голоса и согласование с движениями, атрибутами при произношении чир блока. Выполнение чир блока: с атрибутами,

стантами, пирамидой, в согласовании с четким, громким произношением отдельно и слитно.

**Тема 7.** Итоговый мониторинг. Выполнение нормативов.

**Тема 8.** Итоговое занятие. Показательное выступление.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Предполагаемые результаты реализации Программы подразделяются на 3 уровня воспитательных результатов (первый уровень – приобретение дошкольником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни; второй уровень – формирование позитивного отношения дошкольника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом; третий уровень – приобретение дошкольником опыта самостоятельного социального действия), личностные и метапредметные результаты, которые будут достигнуты обучающимися.

##### **Метапредметные и личностные результаты освоения программы**

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:  
ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «чир спорт», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на плотность занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;

ориентироваться в дисциплинах чир спорта, уметь различать акробатические дисциплины от танцевальных, уровнях дисциплин «чирлидинг»;

выявлять связь занятий чир спортом с досуговой и урочной деятельностью;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, чир спорте.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности, групповых взаимодействиях;

знание основных моральных норм на занятиях чир спортом и ориентации на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;  
проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;  
организовывать и проводить игры с музыкальным сопровождением в самостоятельной и досуговой деятельности;  
самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  
договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам;  
контролировать действия партнёра в парных упражнениях;  
осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики, мониторинга;  
задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Предметные результаты. Предметные принципы построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Педагогические принципы, лежащие в основе учебно-воспитательного процесса:

*Свобода выбора и ответственность* (обеспечение индивидуальности, самостоятельности развития, помощь любому ребенку в достижении успеха, демократические взаимоотношения детей и педагога; достижение понимания каждым своей роли);

*Природосообразность* (образование в соответствии с природой ребенка, его здоровьем, его психической конституцией, его способностями, индивидуальными способностями восприятия и т.д. Оценки носят экспертный характер. Сравнение обучающегося допускается только с ним самим). Осуществление данного принципа даст возможность совместно построить индивидуальный маршрут для каждого обучающегося. Это в свою очередь откроет очевидные плюсы: здоровье, гармония, отсутствие комплексов, глубокие и прочные знания в соответствии с запросом личности.

*Гуманистическая направленность* образовательного процесса предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективных отношениях.

*Культуросообразность* (воспитание на общечеловеческих ценностях).

## РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

## **2.2.Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по чирлидингу необходимо:

Помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам, оснащение одной стены учебного класса зеркалами, ковровое покрытие или покрытия для чирлидинга;

Одежда легкая, удобная, не стесняющая движений, специальная обувь

скамейки и стулья;

гимнастическая стенка;

аудио магнитофон;

фото и видеокамера;

комплект CD;

гимнастические предметы:

резиновые мячи четырех размеров;

резиновые и веревочные скакалки.

Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту занимающихся.

### **Информационное обеспечение**

#### ***Полезные ссылки***

<http://www.cheerleading.su/>

[https://vk.com/cheer\\_samara](https://vk.com/cheer_samara)

#### **Учебно-методическая литература:**

Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Terra Спорт, 2012. – 508 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2010.– 543 с.

Правила соревнований по черлидингу: методическое пособие/ ред. сост.Н.А.

Городилова. – Екатеринбург, 2011

Черлидинг. Как подготовить команду: методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М.: РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд», 2008.- 44 с.

Е.В. Хромин. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методологических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников.



Физическая культура. Научно-методический журнал №3 2001г. Ю. М. Николаев  
Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа.

Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал №8-2003г.  
А.П. Матвеев Т.В. Петрова. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре в школе. Основные положения "Концепции структуры и содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе"

Выготский, Л.С. Собрание сочинений/С.Л. Выготский — М., 1984. — 321 с.

Гессен, С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию/И.С. Гессен — М.: «Школа-Пресс», 1995. — 376 с. 4. Егорова, Э.Н. Психология развития/Э.Н. Егорова — Харьков, 2003. — 421 с. 5. Люблинская, А.А. Детская психология/А.А. Люблинская — М., 1971. — 385 с

Машковцев А. И. Критериальное оценивание на уроках физической культуры — М.: Чистые пруды, 2015. — 32с.

III международная научная конференция. Сборник. Челябинск апрель 2013 год.

Берн Э. Игры, в которые играют люди.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.-480с.

Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать.- М.: Прогресс-Универс, 1995.- 336с.

Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог.- СПб.: Питер,1994.-224с

Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый.- М.: АО СТРИНГЕР, 1992.-116с.

Леви В. Нестандартный ребенок.- СПб.: Питер,1993.-256с.

Кулагина И.Е. «Художественное движение» (метод Л. Н. Алексеевой ). Часть I  
Пособие для преподавателей дошкольных учреждений, общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования., 2003г.

Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. Издательство: СПбНИИ физической культуры. 2006г.

История развития чирлидинга, его направления. 2009.

**Дидактические игры:** картотека подвижных игр.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием, имеющий опыт работы с детьми дошкольного возраста и осуществляющий образовательную деятельность в области физического воспитания;

### **2.3.Формы аттестации**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Формой фиксации результатов являются

**Бланк фиксации**

**Открытые занятия для родителей**, проводимые с целью демонстрации полученных знаний за определенный период времени.

**Спортивные соревнования.**

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

**Итоговые мероприятия, проводимые в конце учебного года**, направлены на демонстрацию полученных детьми знаний и умений.

## 2.4.Оценочные материалы

*Качественные критерии* освоения программы характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания. *Количественные критерии* освоения программы определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ, учитывается темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

*Итоговая оценка* результативности освоения программы выставляется обучающимся за овладение темы (теоретические знания), выполнение контрольных нормативов за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими обучения: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровневый подход служит важнейшей основой для организации индивидуальной работы с обучающимися. Он реализуется как по отношению к содержанию оценки, так и к представлению и интерпретации результатов.

В Программе используются следующие уровни освоения программы.

**Высокий уровень освоения программы** - *теоретические знания*-за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. *Практические знания и умения* - качественное выполнение движения (упражнения) или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет норматив. Допускается наличие мелких ошибок.

**Средний уровень освоения программы** - *теоретические знания* -за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. *Практические знания и умения*-качественное выполнение движения (упражнения) или отдельные его элементы с небольшими неточностями и незначительными ошибками, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется. При выполнении обучающийся допустил не более двух незначительных ошибок и несколько мелких.

**Низкий уровень освоения программы**- *теоретические знания* -за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

*Практические знания и умения*- двигательное действие (упражнение) или отдельные

его элементы выполнены в основном правильно, но допущены грубые или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных условиях. При выполнении обучающийся допустил две значительные ошибки и несколько грубых ошибок.

## **Формы контроля качества образовательного процесса**

На начальном этапе обучения (модуль-ознакомительный) необходимо выяснить мотивацию посещения детьми занятий, круг их интересов и потребностей в занятиях избранным видом спорта. В процессе обучения следует опираться на возможно изменяющиеся интересы и потребности обучающихся. Отслеживание результатов осуществляется через мониторинг. В программе используются следующие формы контроля: наблюдение, анкетирование, опрос, тестирование, выполнение нормативов, самостоятельная работа, участие в соревнованиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

## **2.5.Методические материалы**

### **Особенности организации образовательного процесса**

В дополнительном образовании развивающая игровая деятельность ограничена рамками занятия. Занятия проводятся во второй половине дня небольшими группами ( 20 человек). Основная форма работы группы – это игровая деятельность (все занятия построены в виде игровых сюжетов с интеграцией различных видов деятельности: общения, игры, познавательно-исследовательской деятельности – как сквозных механизмах развития ребенка.

Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме. Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми. С возрастом детей усложняются задачи и темы занятий. Занятия проходят в доброжелательной атмосфере, игровой форме, со сменой разных видов деятельности.

### **Методы обучения**

**Описание, указание, пояснение, беседы.** Эти словесные приемы используются при обучении новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления. Сопровождают конкретный показ движений или уточняют отдельные его элементы. Стимулирование повторения посредством звукового сигнала.

**Наглядно-зрительные.** Эти наглядные приемы используются на занятиях для демонстрации двигательного действия, показ карточек с изображением образных физических упражнений.

**Практические.** Связаны с практической деятельностью детей, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движений на собственных

мышечно-моторных ощущениях. Применяются на занятиях игровой метод, соревновательный.

**Проблемного обучения и воспитания.** Ставится конкретная задача, которую они решают самостоятельно. Применяется на занятиях у старших дошкольников, когда дети приобретают уже некоторые знания, овладевают определенным запасом двигательных умений и навыков, умеют самостоятельно упражняться и играть.

**Контроль и оценка** двигательных заданий, осуществляемых педагогом, способствуют физическому самосовершенствованию.

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, этапов обучения, возрастных особенностей детей, их подготовленности. А также сложности и характера упражнений.

### **Формы организации образовательного процесса**

Формой организации образовательного процесса является детское объединение физкультурно-спортивной направленности «Чирлидинг». Основной вид деятельности – физкультурно-спортивные занятия. Формой выражения итога, результата работы объединения являются достижения в спортивных соревнованиях, спортивных конкурсах.

Основная форма обучения - групповая. (В соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. № 41).

Успешное решение образовательных задач во многом зависит от выбора рациональных способов организации детей на занятии. Педагог использует различные способы организации детей: фронтальную, групповую, индивидуальную, посменную, поточную.

### **Формы учебного занятия**

Используются различные формы занятий (их выбор зависит от поставленных задач, условий, возраста детей и уровня их подготовки, сложности и характера упражнений, материальной оснащённости):

игровые;

учебно-тренировочные;

сюжетно-игровые;

комплексные;

контрольно-учетные.

№п/п	Название	Структура физкультурного занятия		
		Вводная	Основная	Заключительная
1.	Игровые.	Игра средней подвижности (разминка).	2-3 игры с разными видами движений (последняя – большой подвижности).	Игра малой подвижности.
2.	Учебно-	Разные виды	Общеразвивающие	Успокоительная

	тренировочные.	ходьбы, бега, прыжков, разминочный бег.	упражнения, основные виды движений, подвижная игра.	ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения и т.п.
3.	Комплексные.	Построение занятия по типу 1-3, но с включением заданий на закрепление знаний по другим разделам комплексной Программы: ознакомление с окружающим миром, математика, развитие речи и т.д.		
4.	Контрольно-учетные.	Построение занятия по типу 2, но без проведения ОРУ. На занятии подводятся итоги работы за определенный период, проверяются знания и двигательные умения, физические качества и умение играть в подвижные игры.		

**Игровые занятия** - это форма занятий, основной составляющей которых являются игры. Их проведение целесообразно после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, а также обеспечения положительной нагрузки. Вместе с тем педагогу не стоит придерживаться установки, что занятие игрового типа должно состоять только из подвижных игр. Помимо игр оно может включать упражнения игрового характера (мышки вышли на прогулку, медвежонок умывается, солнышко подтягивается и т.д.), при проведении которых посредством эмоционально окрашенной речи педагога, тона, стиля общения с детьми занятие будет носить игровой характер.

**Учебно-тренировочные занятия** целесообразно проводить при обучении дошкольников наиболее сложным для них видам движений (метание, бросание, подлезание) или технически небезопасным (лазание, упражнения с гимнастической палкой и т.п.). Степень их использования на протяжении учебного года с детьми второй ступени обучения «Грамматейки» возрастает по сравнению с детьми первой ступени обучения «Любознательные».

**Сюжетно-игровые занятия** – это занятия, элементами которых могут быть подвижные игры различной степени интенсивности, упражнения, гармонично отражающие сюжетную линию занятия, игры со сказочными персонажами и т.п. Данные занятия будут способствовать накоплению детьми двигательного опыта, а также расширению кругозора детей, развитию их психических процессов.

**Комплексные занятия** – занятия, в ходе которых педагог решает посредством физической культуры задачи других образовательных областей (математика, развитие речи, познание окружающего мира и т.п.). А содержание таких образовательных областей дошкольной педагогики, как математика, развитие речи, познание окружающего мира, нередко настолько объединено, взаимосвязано и взаимообусловлено с содержанием физического воспитания, что единственно верный и необходимый путь – это объединение их в комплекс. Немаловажен и практический аспект, заключающийся в том, что средствами комплексного занятия педагог имеет возможность задачи двух занятий решить в рамках одного, несколько удлиняя его по времени.

**Контрольно-учетные занятия** призваны выявить степень усвоения детьми программного материала за квартал. Оно проводится в форме учебно-тренировочного занятия, но с небольшими изменениями: отсутствует комплекс ОРУ, а вводная часть за счет этого удлиняется.

### **Педагогические технологии**

Образовательные технологии: личностно-ориентированная, игровая, здоровьесберегающая органично встраиваются в воспитательно-образовательный процесс и используются в организации организованной образовательной деятельности и в образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов при реализации задач образовательной программы «Занимательная физкультура».

Применяется в работе с детьми **личностно-ориентированная технология**, ставя в центр всей образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но субъект приоритетный. Организуется воспитательно-образовательный процесс на основе уважения к личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику воспитательного процесса.

На занятиях прослеживается акцент на личностно - ориентированный подход в общении, а именно, планирование занятия, совместной деятельности с детьми так, чтобы она была направлена не на выяснение того, что знает ребенок, а на то, насколько развиты его “сила ума”, наклонности и способности рассуждать, критически мыслить, находить правильное решение, применять знания на практике. Каждый ребенок уникален в своей индивидуальности и имеет право развиваться в собственном темпе, по своей образовательной траектории. В группе разные дети, с разным уровнем развития. При применении **технологии уровневой дифференциации** воспитанники разделяются на условные группы с учетом типологических особенностей. При формировании групп учитываются личностное отношение воспитанников к окружающей действительности, степень освоения программного материала, интерес к изучению нового материала, к личности воспитателя, особенности развития психических процессов. Применяется дидактический материал, различающийся по содержанию, объему, сложности, методам и приемам выполнения заданий.

**Технология игровой деятельности**, а именно игры, оказывают большую помощь в организации образовательной деятельности, так как для детей этого возраста игра - ведущая форма деятельности.

Подвижная игра – это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту,

координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. В игре у ребенка развиваются также коммуникативные способности, т.е. умение устанавливать взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, дети учатся играть дружно, уступать и помогать друг другу, в играх воспитывается сознательная дисциплина; ребенок учится соблюдать правила, контролировать свои поступки и объективно их оценивать; понимать, что такое справедливость и другое.

Оптимальное использование подвижных игр приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей, а также способствует укреплению здоровья дошкольника.

**Здоровьесберегающие технологии**, цель которых обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. **Здоровьесберегающие технологии:** *подвижные и спортивные игры, дыхательная гимнастика, профилактика осанки и плоскостопия, гимнастика для глаз.*

### **Алгоритм учебного занятия**

Каждый вид занятий имеет свою структуру и проходит в определенной последовательности:

Организационный момент.

Разминка. Двигательные упражнения (различные виды ходьбы и бега).

Комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений).

Закрепление навыков элементов Чирлидинга. Базовые упражнения рук, ног.

Упражнения на растяжку, гибкость.

Движение по музыку.

Упражнение на восстановление дыхания.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: *обучение* (первоначальное разучивание), *закрепление умения* (углубленное разучивание) и *совершенствование навыка*. А эффективность обучения во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

*В структуре* занятия выделяются *3 части*: вводная, основная и заключительная.

**Вводная часть** – это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения данной части занятия направлены также на мобилизацию внимания детей. Содержание вводной части включает построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, подвижные игры. Игровые упражнения. Заканчивается вводная часть ходьбой и дыхательными упражнениями.

Содержание **основной части** занятия разнообразно. Это упражнения общеразвивающего характера (ОРУ), а также основные виды движений (ОВД) и подвижная игра. Вариативность содержания основной части определяется формой проведения занятия. В этой части сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм дошкольника. Почти все упражнения взрослый

показывает сам, но некоторые может показать ребенок, особенно во втором полугодии. Использование разнообразного (стандартного и нестандартного) оборудования и инвентаря позволяет сделать комплексы упражнений более интересными и показать дошкольникам варианты одного и того же упражнения. Основные виды движений планируются по 2-3 вида на одно занятие

**В заключительной части** необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому способствуют: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, игра малой подвижности.

### **Дидактические материалы**

Картотека подвижных игр.

Аудио-диск с музыкой для проведения комплекса ОРУ.

### **2.6.Список литературы**

Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Под. ред. Козловой С. А. - М.: Академия, 2012.

Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2015

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - Москва, 2014

Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. - Москва, 2014

Линда Ре Чепел. Как стать тренером по черлидингу. - Канада, 2011 год.

Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: 2011

Морсакова Е. Н. Физическая культура,- Москва, 2015

Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «*chhrleaders*» - групп поддержки спортивных команд.

Метод. пос. для педагогов – инструкторов и тренеров. - М.: МГСА, 2011.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. - Москва, 2014

Раевская Е. П. Музыкально двигательные упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 2010.

Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. - М.: Просвещение, 2010.




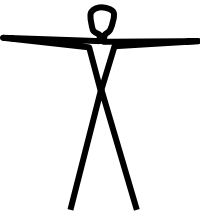




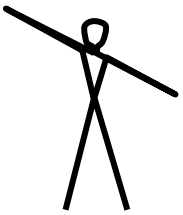
Цыпина Н. А. Ритмика. - Москва, 2013



Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2013.



ЭЛЕМЕНТЫ ЧЕРЛИДИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ

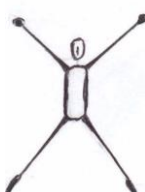




БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

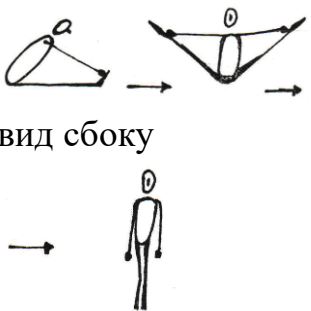
<p><b>РУКИ НА БЕДРАХ</b>                  кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед</p>	<p><b>ХАЙ ВИ</b>                  прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p><b>ЛОУ ВИ</b>                  прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>
		
<p><b>Т</b>                  прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p><b>ЛОМАННОЕ Т</b>                  согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>	<p><b>ВЕРХНИЙ ПАНЧ (левый)</b>                  комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»</p>
		
<p><b>КИНЖАЛЫ</b>                  руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>РАМКА</b>                  руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>ПРАВЯЯ ДИАГОНАЛЬ</b>                  комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ»</p>
		

<p><b>ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в положении «ХАЙ ВИ»</p>	<p><b>ПРАВОЕ К</b> комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ»</p>	<p><b>ЛЕВОЕ К</b> комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и находится в положении «ЛОУ ВИ»</p>
		
<p><b>ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН</b> руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>НИЖНИЙ ТАЧДАУН</b> прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)</p>	<p><b>ЛУК И СТРЕЛА</b> комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ЛОМАННОЕ Т»</p>
		
<p><b>ЛЕВОЕ Л</b> комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»</p>	<p><b>ПРАВОЕ Л</b> комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»</p>	<p><b>ИНДЕЕЦ</b> руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх</p>
		

## ЧИР-ПРЫЖКИ






Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:


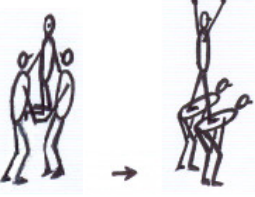

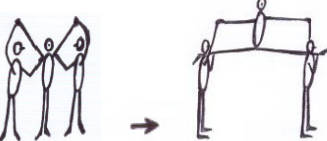
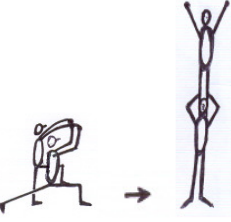
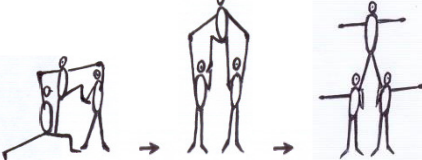
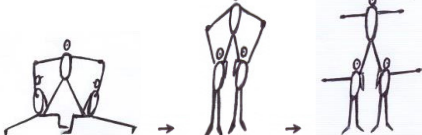
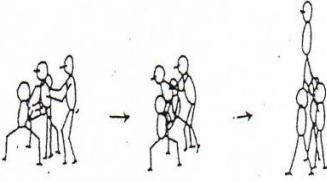
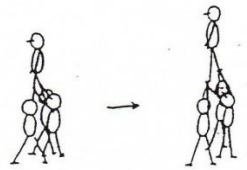
№	Прыжок	Название, описание
1		Стредл Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)
2		Абстракт Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону
3		Так Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
4		Стэг сит Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
5		Херки Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
6		Хедлер Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз
7		Двойная девятка Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
8		Точ тач Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
9		Универсальный Сначала выполняется прыжок той тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко




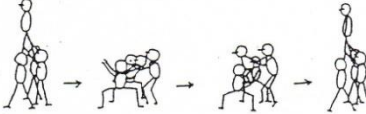

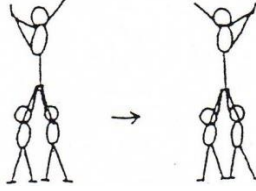

		переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги.
10	 вид сбоку	Пайк Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу
11	 вид сбоку	Вокруг света Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног.

## СТАНТЫ


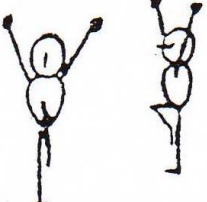



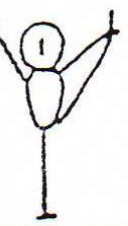
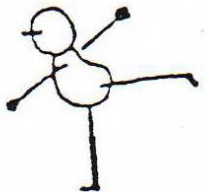

Примеры выполнения СТАНТОВ по мере возрастания сложности  
(способы подъема на стант)

№	Способ подъема	Название, описание
1		Заход в стойку на бедре одиночной базы
2		Угол
3		Стредл на плечах
4		Флажок на бедре одиночной базы
5		Стойка на бедре двойной базы



6	 <p>вид сбоку</p>	Резкий тейбл топ
7	 <p>вид сбоку</p>	Тейбл топ из коленного баскета
8		Плечевой шпагат из стойки на бедре
9		Бросок руками в плечевой шпагат
10	 <p>вид сбоку</p>	Подъем в стойку на плечах из выпада
11		Подъем в стойку на плечах двойной базы
12		Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы
13	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор
14	 <p>вид сбоку</p>	Жим в экстеншен

15	 <p>вид сбоку</p>	Экстеншен снизу
16	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор - коленный баскет - экстеншен
17	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор – чикен позишн - элеватор
18	 <p>вид сбоку</p>	Элеватор – релод - элеватор
19		Либерти
20		Тик так либерти
21		Баскет тосс

Примеры положения флайера в станте по мере возрастания сложности:

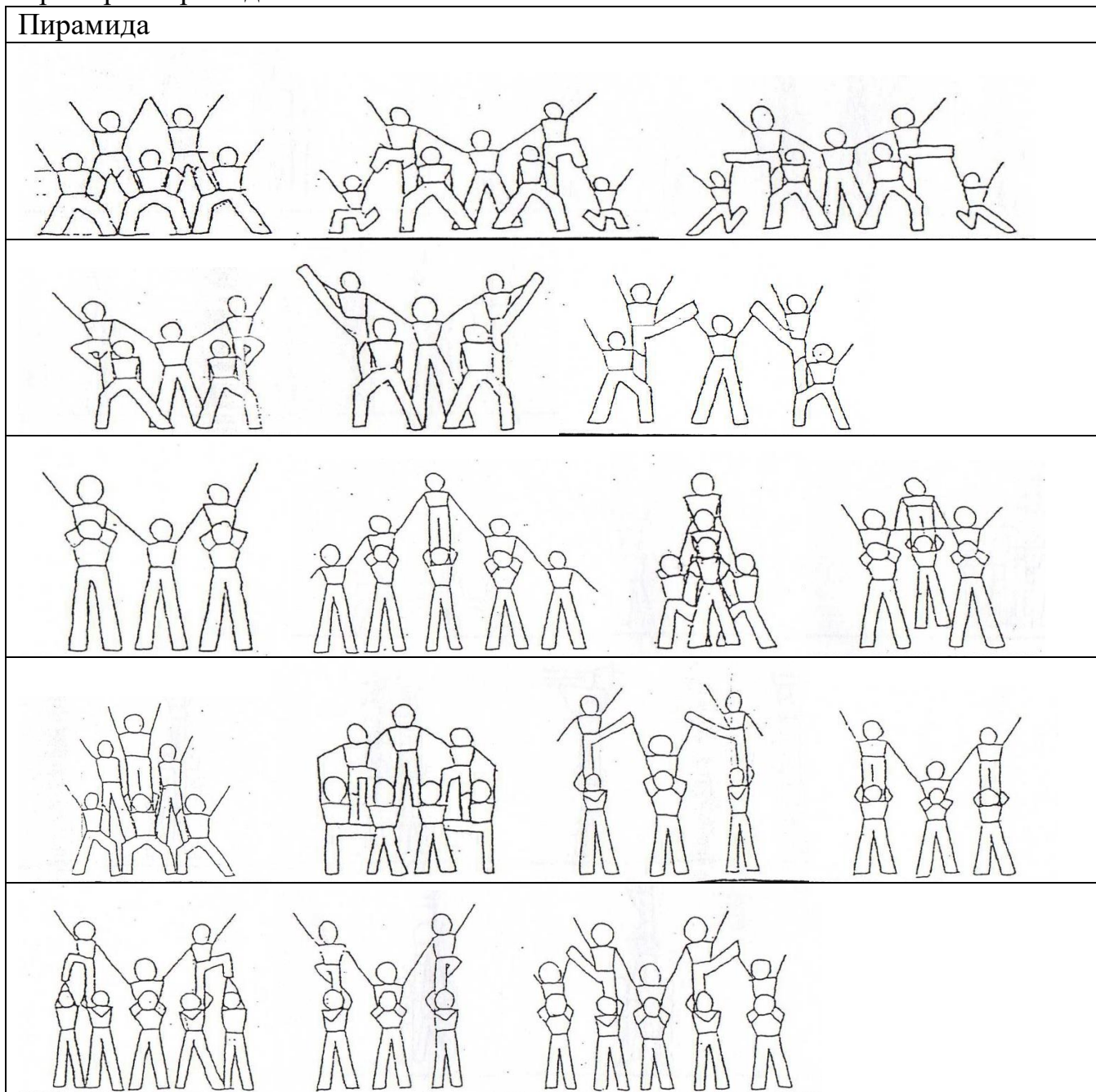
Н.	Положение флайера	Название, описание
1		Базовое положение
2		Либерти (liberty)
3		Стэг (Stag)
4		Купи (Cupie)
5		Точ (Torch)
6		Флажок (Heel Stretch) (Захват ноги - за стопу)
7		Арабески (Arabesque)
8		Найк (Nike)



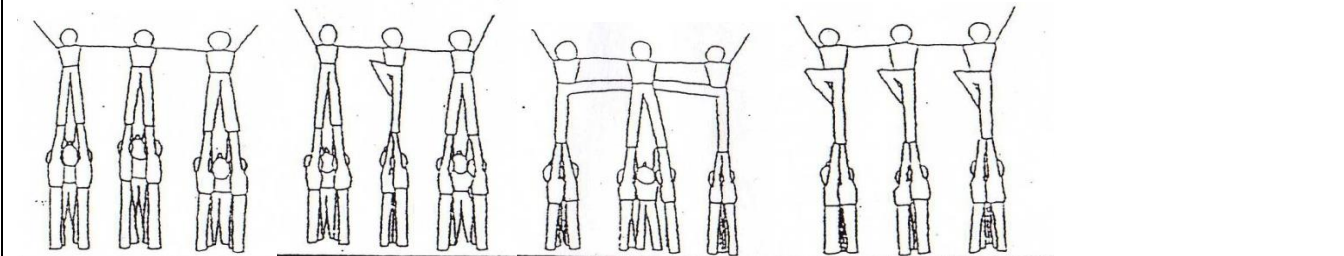
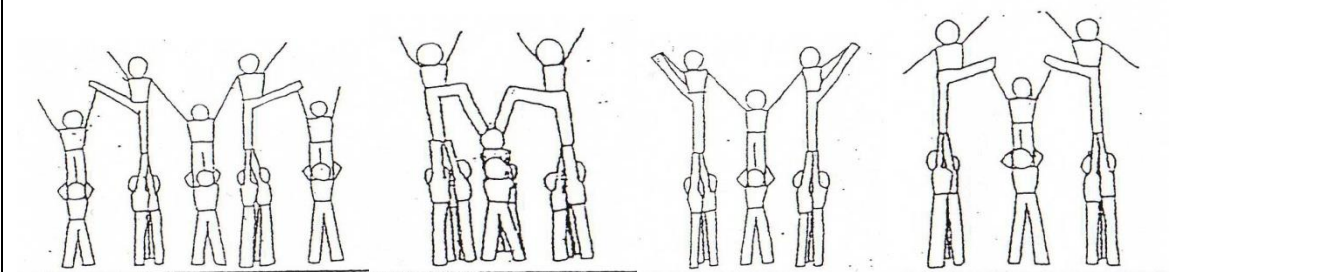
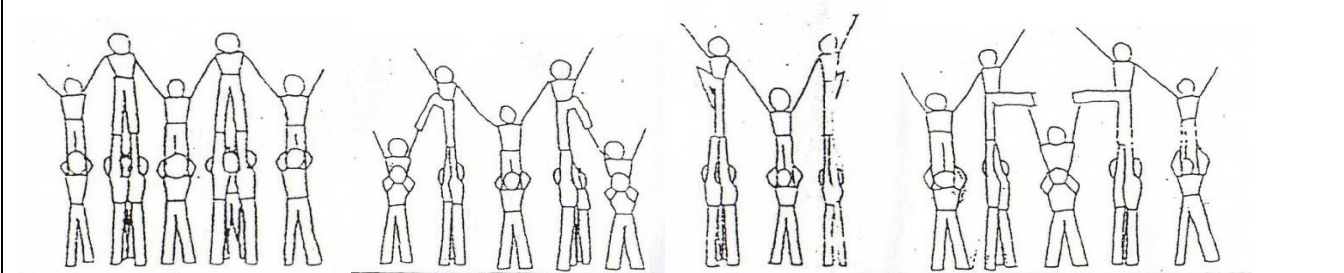
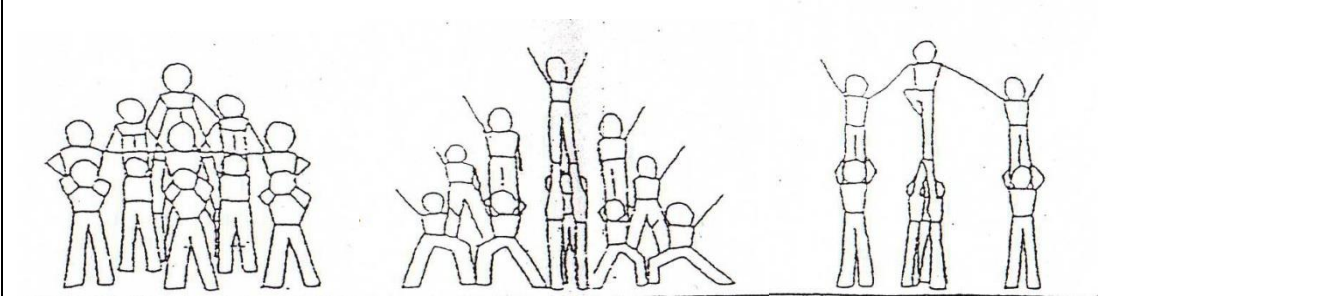
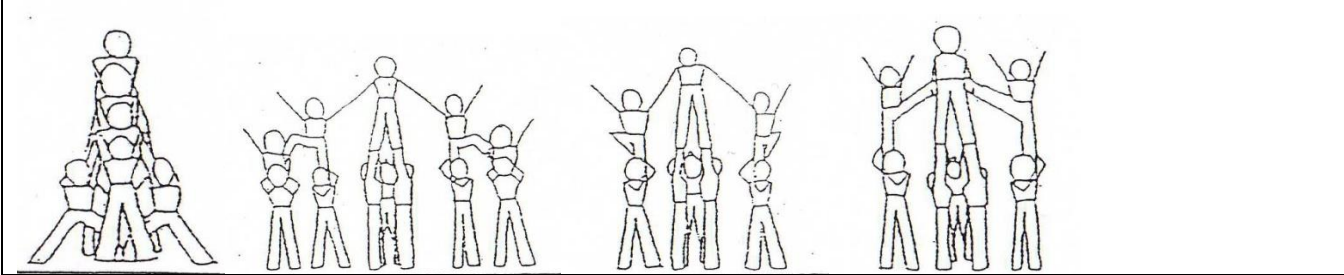
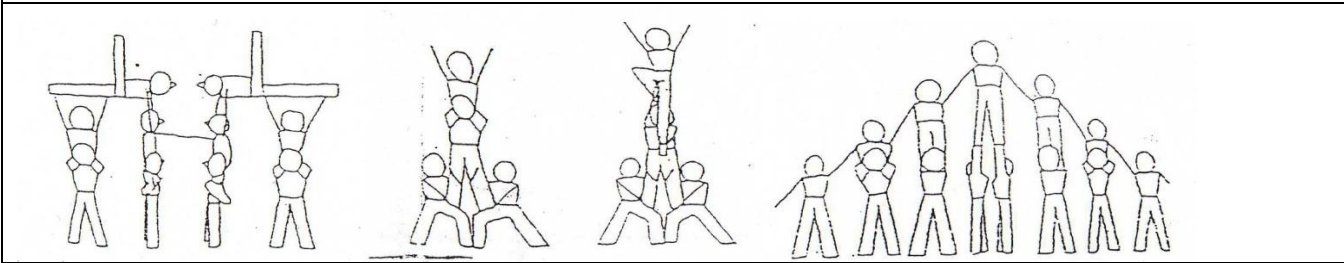
9		<p>Скорпион (Scorpion)</p>
10		<p>Лук и стрела (Bow and arrow)</p>

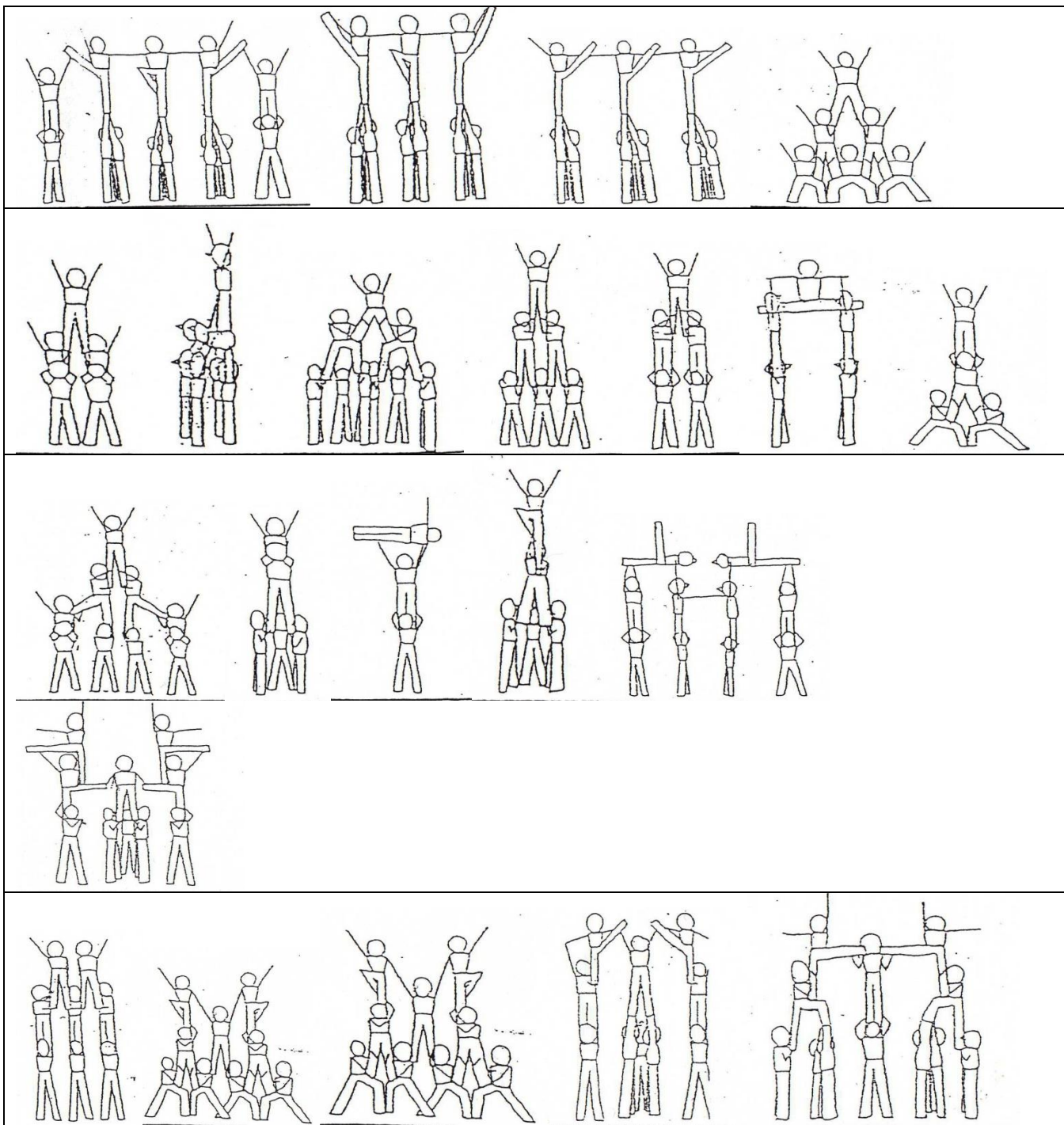
## ПИРАМИДЫ

Примеры пирамид:









## ПИРУЭТЫ


Варианты пируэтов по мере возрастания сложности:

номер	Пируэт	Название, описание
1	<p style="text-align: center;">пассе</p> <p style="text-align: center;">слима</p>	<p>Простые пируэты</p> <p>Пируэты при которых свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 градусов.</p>


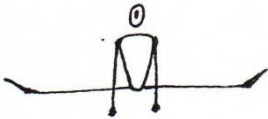

2		Джаз пируэты Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге
3		Тур пике Серия пируэтов с продвижением шагом на опорную ногу
4		Аттитюд Пируэт, при котором свободная нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу.
5		Аребески Выполняется как аттитюд, только свободная нога прямая
6		Солнышко Пируэт с переворотом корпуса, маховая нога при этом выполняет круг через вертикальный шпагат
7		Гранд пируэт Пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов
8		Пируэт-флажок Пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону
9		Фуэте Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило выполняется несколько раз

## ШПАГАТЫ

Варианты шпагатов:





№ п/п	Шпагат*	Название, описание
1		Шпагат на правую ногу






2		Шпагат на левую ногу
3		Поперечный шпагат
4		Вертикальный шпагат

### МАХИ

Варианты махов по мере возрастания сложности:


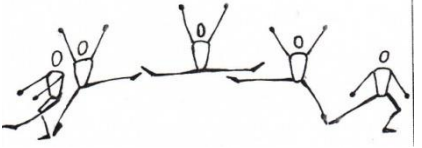

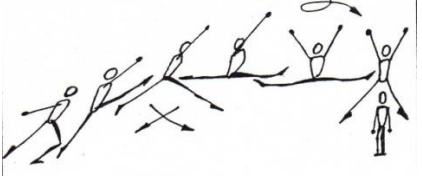
№ п/п	Мах	Название, описание
1		Мах вперед
2		Мах в сторону
3		Мах назад
4.		Мах – «веер»

Положения тела по мере возрастания сложности:

от простого к сложному		
1. Наклон вперед	2. Наклон в сторону	3. Наклон назад
		

## ЛИП-ПРЫЖКИ

Варианты лип-прыжков по мере возрастания сложности:

№ п/п	Лип-прыжок*	Название, описание
1		<p>Высокий лип вперед Выброс одной ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе</p>
2		<p>Высокий лип в сторону Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе</p>
3		<p>Переменный лип Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу</p>
4		<p>Переменный лип с переходом в той тач Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»</p>

\* - Приземление выполняется на одну ногу (кроме переменного липа с переходом в той тач).